মনের মতো সন্তান কীভাবে পাব





স্টেট রিসোর্স সেন্টার
ফর অ্যাডাল্ট এডুকেশন
পশ্চিমবঙ্গ

মনের মতো সন্তান কীভাবে পাব

জলধর মল্লিক

স্টেট রিসোর্স সেন্টার ফর অ্যাডাল্ট এডুকেশন, পশ্চিমবঙ্গ
৫০, বেলেঘাটা মেন রোড, কলিকাতা-৭০০ ০১০

প্রথম রূপ ঃ ১লা ডিসেম্বর, ২০০০

প্রকাশক ঃ
স্টেট রিসোর্স সেন্টার ফর অ্যাডাল্ট এডুকেশন,
পশ্চিমবঙ্গ
৫০, বেলেঘাটা মেন রোড
কলিকাতা-৭০০ ০১০-এর পক্ষ থেকে

লেখক ঃ ডঃ জলধর মল্লিক

অলংকরণ ঃ স্টুডিও এবং কম্পিউটার
স্টেট রিসোর্স সেন্টার ফর অ্যাডাল্ট এডুকেশন,
পশ্চিমবঙ্গ

মুদ্রক ঃ দি বোস প্রিন্টিং হাউস
১১এ, গড়পাড় রোড
কোলকাতা - ৭০০ ০০৯

PD/1000T/Dec.2000

নিবেদন

স্টেট রিসোর্স সেন্টার থেকে জনমাত্রা ও উন্নয়নের শিক্ষার বিকাশের উদ্দেশ্যে একটি লেখক কর্মশালার আয়োজন করা হয়েছিল। এই কর্মশালা থেকে কয়েকটি মূল্যায়ন পুস্তিকা তৈরি হয়েছে। পুস্তিকাগুলি প্রবহমান শিক্ষা কার্যক্রমের শিক্ষার্থীদের ও সাধারণ পাঠকদের জন্য তৈরি করা হয়েছে।

ডঃ জলধর মল্লিকের **'মনের মতো সন্তান কীভাবে পাব'** মূলত: প্রজননসূচক স্বাস্থ্যের ওপর ভিত্তি করে লেখা। ডঃ মল্লিক ত্রিপুরা ও পশ্চিমবঙ্গের সাক্ষরতা আন্দোলনের সঙ্গে দীর্ঘদিন ধরে যুক্ত আছেন। পুস্তিকাটি যত্ন সহকারে রচনা করার জন্য তাঁকে আমরা ধন্যবাদ জানাই। বইটি সম্পাদনা করেছেন অধ্যাপক পবিত্র সরকার।

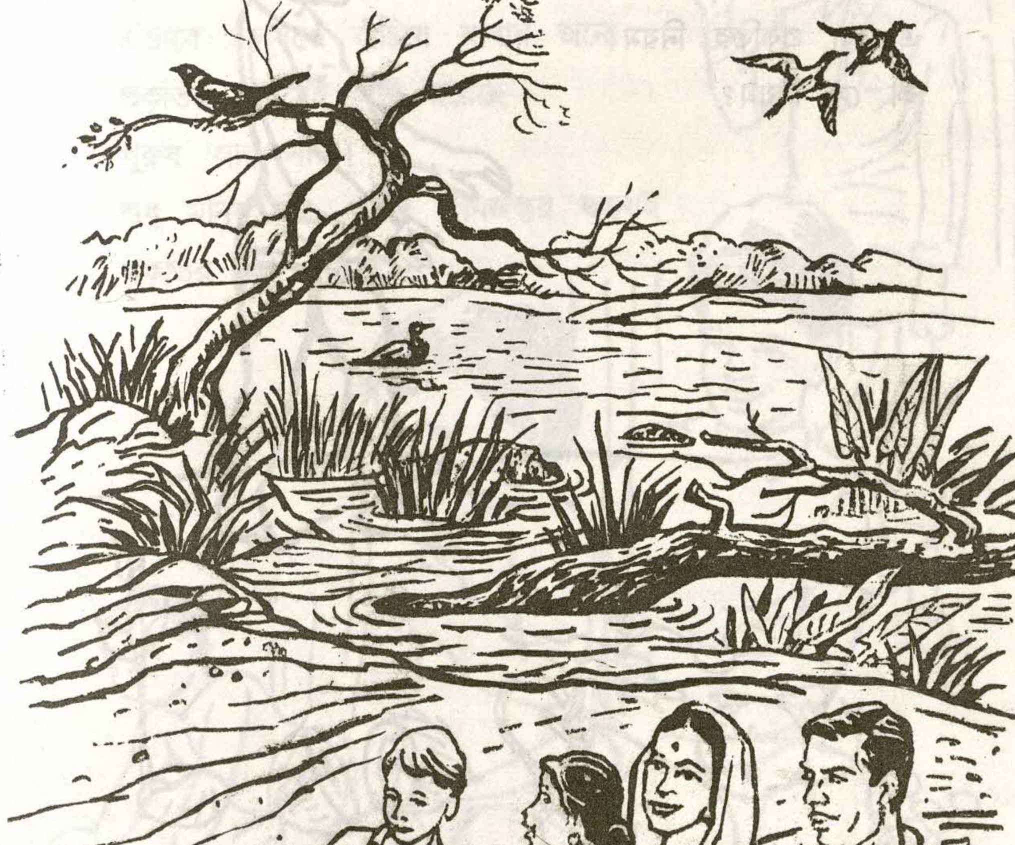
শিক্ষার্থীরা পুস্তিকাটি পড়ে আনন্দ পেলে পুস্তিকা রচনার পরিশ্রম সার্থক হবে বলে আমরা মনে করি।

৩০শে নভেম্বর, ২০০০

স্টেট রিসোর্স সেন্টার ফর অ্যাডাল্ট এডুকেশন
পশ্চিমবঙ্গ

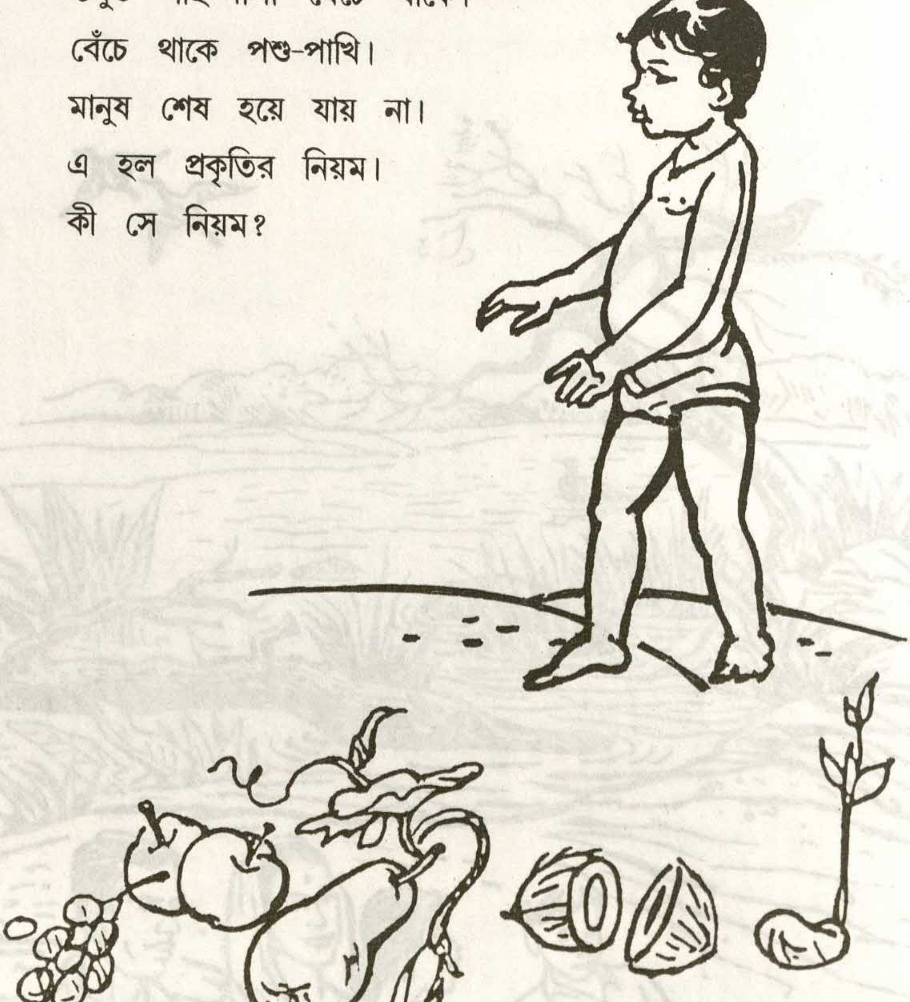
প্রকৃতি আমাদের মা

আলো, বাতাস, জল মাটি। গাছ-পালা, পশু-পাখি, মানুষ। এসব নিয়েই গড়ে উঠেছে আমাদের প্রকৃতি। এরা সবাই প্রকৃতির দান। যেন প্রকৃতি আমাদের মা।



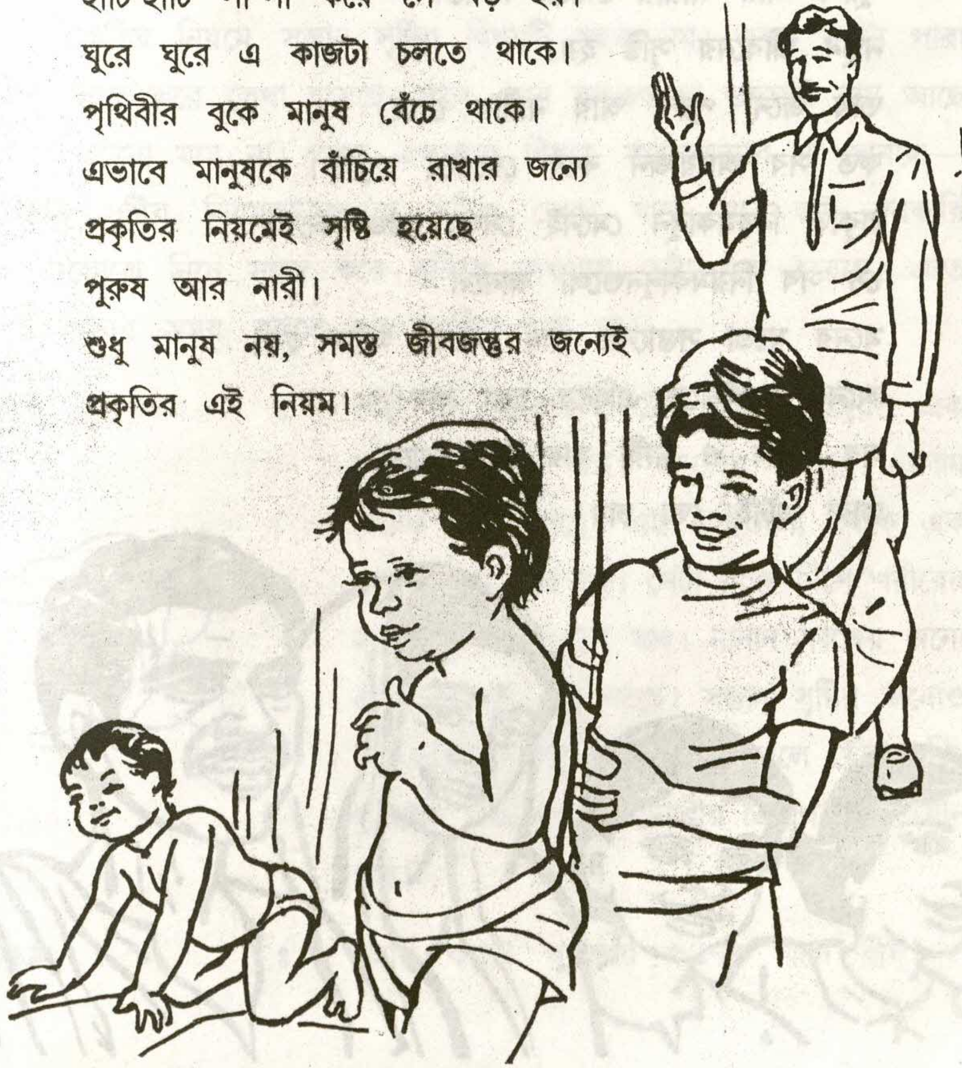
প্রকৃতির নিয়ম

গাছ-পালা, পশুপাখি আর মানুষ।
এদের মধ্যে একটা বড় মিল আছে।
কী সে মিল?
সবাই জন্মায়—সবাই মরে।
তবুও গাছ-পালা বেঁচে থাকে।
বেঁচে থাকে পশু-পাখি।
মানুষ শেষ হয়ে যায় না।
এ হল প্রকৃতির নিয়ম।
কী সে নিয়ম?



সন্তান সৃষ্টির তাগিদ—প্রকৃতির নিয়ম

প্রকৃতির নিয়মেই
আপন তাগিদেই
মানুষ সন্তানের জন্ম দেয়।
নতুন মানুষের আগমন ঘটে।
হাঁটি-হাঁটি পা-পা করে সে বড় হয়।
ঘুরে ঘুরে এ কাজটা চলতে থাকে।
পৃথিবীর বুকে মানুষ বেঁচে থাকে।
এভাবে মানুষকে বাঁচিয়ে রাখার জন্যে
প্রকৃতির নিয়মেই সৃষ্টি হয়েছে
পুরুষ আর নারী।
শুধু মানুষ নয়, সমস্ত জীবজন্তুর জন্যেই
প্রকৃতির এই নিয়ম।



পুরুষ ও নারী - দুয়ে মিলেই সৃষ্টি

আমরা জানি
পুরুষ ও নারীর দেহ একরকম নয়।
সন্তান সৃষ্টির জন্যেই
এমনটি করেছে প্রকৃতি।
পুরুষ আর নারীর দেহের মিলনে
নতুন জীবনের সৃষ্টি হয়।
তার জন্যে পুরুষ আর নারীর দেহে
কত সব আয়োজন করে রেখেছে প্রকৃতি।
প্রকৃতি নিয়মকানুন মেনেই সেসব কাজ করে।
সে সব নিয়মকানুনগুলো জানলে
মনের মতো সন্তানের জন্ম দেওয়া সহজ হয়।
অনেক অঘটনকে এড়িয়ে চলা যায়।
সব পুরুষ ও নারী যারা তা বোঝে
তারা এটাই তো চায়।



কিছু নতুন কথা—নতুন ভাবনা

শেখা মানে শুধু পড়তে শেখা নয়। কিংবা শুধু লিখতে-পড়তে শেখা নয়। শেখাটাকে জীবনে কাজে লাগানোই হল আসল কাজ। কাজের কাজ। এ কাজের সাথে জড়িয়ে আছে আরও একটা কাজ। শেখার সীমানাটা বাড়িয়ে চলার কাজ। নতুন নতন বিষয়কে জানতে হবে। বুঝতে হবে।

প্রকৃতির নিয়মে সন্তান সৃষ্টির বিষয়টি সহজ নয়। তবুও যতটা পারা যায় সহজ করে লেখা হয়েছে। তবে এমন কতকগুলো ডাক্তারি নাম আছে যা বদলানো যায় না। অথচ এগুলোর বিষয়ে সাধারণভাবে না জানলে—সন্তান সৃষ্টির নিয়মকানুনগুলো সঠিক বোঝা যাবে না। তাই দরকারি শব্দগুলোকে নিচে সহজ করে বুঝিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করা হয়েছে। এতে বই পড়ার সময় বুঝতে অত কঠিন হবে না।

গ্রন্থি ঃ গ্রন্থি হল সুতোর গিঁটের মতো শরীরের এক ধরনের নিরেট অঙ্গ। মানুষের শরীরে এরকম অনেক গ্রন্থি আছে। এই গ্রন্থিগুলো থেকে এক ধরনের রস বের হয়। সেটা রক্তে মিশে শরীরের নানান জায়গায় চলে যায়। নানান কাজের জন্যে নানা ধরনের গ্রন্থি আছে। সন্তান সৃষ্টির জন্যেও এক ধরনের গ্রন্থি আছে। তাকে বলে যৌন গ্রন্থি। পুরুষের অণ্ডকোষ আর নারীর ডিম্বাশয় হল যৌন গ্রন্থি।



শুক্র ঃ চলতি কথায় পুরুষের শুক্রকে বলে বীর্য।

শুক্রাণু ঃ অণু মানে খুব ছোট। খালি চোখে হয়ত দেখাই যায় না। শুক্রের মধ্যে খুব ছোট অংশ আছে। নড়ে চড়ে। জীবন্ত ব্যাঙাচির মত সাঁতার দিতে পারে। এদের নাম শুক্রাণু। পুরুষের শুক্রাণু নারীকে গর্ভবতী করে। কী ভাবে? তা বইয়ের ভিতরে বলা হয়েছে।



শুক্রবাহী নল ঃ যে নল দিয়ে অণ্ডকোষ থেকে শুক্র যায় তাকে বলে শুক্রবাহী নল।



জরায়ু বা গর্ভাধার ঃ আধার মানে পাত্র। যার ভেতরে কিছু ধরে রাখা যায়। নারীর শরীরে এরকম আধার আছে। যেটা ভ্রূণকে ধরে রাখে। আমরা চলতি কথায় বলি— মা সন্তান গর্ভে ধরেন। যে আধারে ধরে রাখেন- তার নাম গর্ভাধার। একে 'জরায়ু'ও বলে।

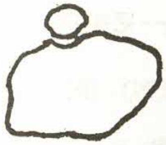


ডিম্বনালী ঃ নালী মানে নল। ডিম্ব মানে ডিম। নারীদের গর্ভাধার বা জরায়ুর দুপাশে দুটো নল আছে। এটা দিয়ে নারীদের 'ডিম' যেতে পারে। ও ডিম ঠিক ডিম নয়। ডিমের মতো কতকগুলো জিনিস ওই নলের ভিতর দিয়ে যায়। সেই জন্যে এর নাম ডিম্বনালী।

ফ্যালোপিয়ান টিউব

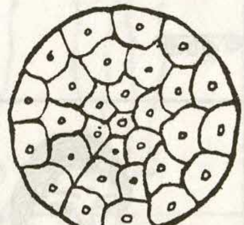


ডিম্বাধার ঃ যে অঙ্গের ভিতরে ওই ডিমের মতো জিনিস থাকে—তাকে বলে ডিম্বাধার। তার মানে ডিমের আধার বা পাত্র।



ডিম্বথলি ঃ ডিম্বাধারের ভিতরে ছোট ছোট থলি আছে। ডিমের মতো জিনিসগুলো ওই থলির ভেতরে থাকে। এই থলিগুলোকে সেজন্যে বলে—ডিম্বথলি।

ডিম্বথলি



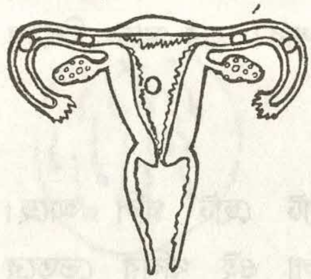
ডিম্বাণু ঃ ডিমের অণু বা ছোট অংশকে বলে ডিম্বাণু। ডিম্বথলিতে ডিমের মতো একটা জিনিস থাকে। তার ভেতরে একটা ছোট অংশ আছে। ডিমের ভেতরে যেমন হলুদ রঙের কুসুম থাকে—তেমনি। এটার নাম ডিম্বাণু।

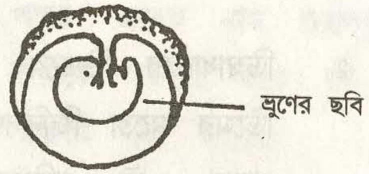


উর্বর ডিম্বাণু ঃ জমি উর্বর না হলে ফসল ফলে না। তেমনি ডিম্বাণু উর্বর না হলে নারীর গর্ভ হয় না। শুক্রাণুর মিলনে ডিম্বাণু উর্বর হয়। কীভাবে হয়—তা বইয়ে বলা হয়েছে।



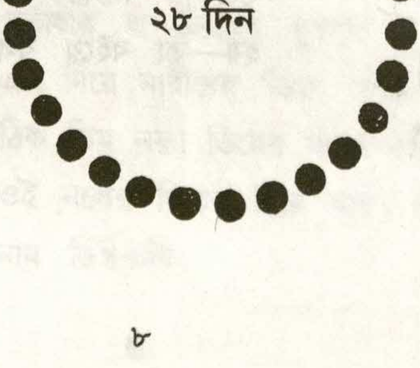
গর্ভসঞ্চার ঃ গর্ভ হওয়ার প্রক্রিয়াকে বলে গর্ভসঞ্চার। উর্বর ডিম্বাণু যখন গর্ভে ভ্রুণ তৈরি করে—তখনই বলা হয় গর্ভসঞ্চার হল।





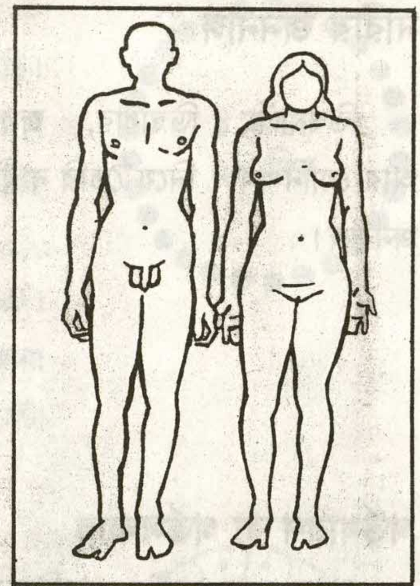
ঋতুচক্র ঃ নারীদের ঋতু বা মাসিক হয়। তখন রক্তস্রাব হয়। প্রতি মাসেই এটা হয়ে থাকে। সাধারণত ২৮ দিন পরপর নারীদের ঋতু হয়ে থাকে। এই সময়টাকে ঋতুচক্র বলে। এটা বলার কারণও আছে। এই ২৮ দিনে নানা পরিবর্তন শরীরে ঘটে থাকে। ঋতুচক্রের দিনগুলিতেই গর্ভসঞ্চারের পরিবেশ তৈরি হয়। চলে সাধারণত ৪০ থেকে ৪৫ বছর বয়স পর্যন্ত।





জনন অঙ্গ বা জননাঙ্গ

সন্তানের জন্ম দেওয়ার জন্যে পুরুষ আর নারী দেহে দুটো বিশেষ ধরনের অঙ্গ সৃষ্টি করেছে প্রকৃতি। এর নাম জনন অঙ্গ বা জননাঙ্গ। পুরুষের জননাঙ্গ আর নারীর জননাঙ্গের মধ্যে আকাশপাতাল ফারাক।

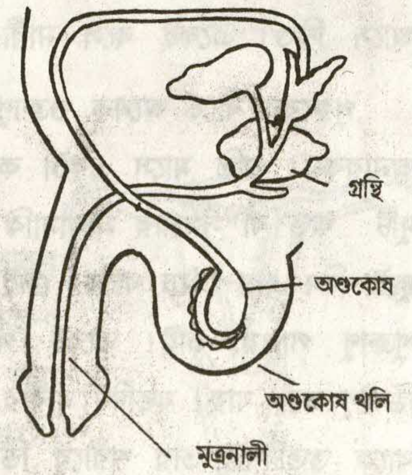


পুরুষ নারী

দু ধরনের জননাঙ্গের ছবি দেওয়া আছে। দেখলে দুটোই তফাতটা বোঝা যাবে। বোঝা যাবে কাজকর্মের ধরন।

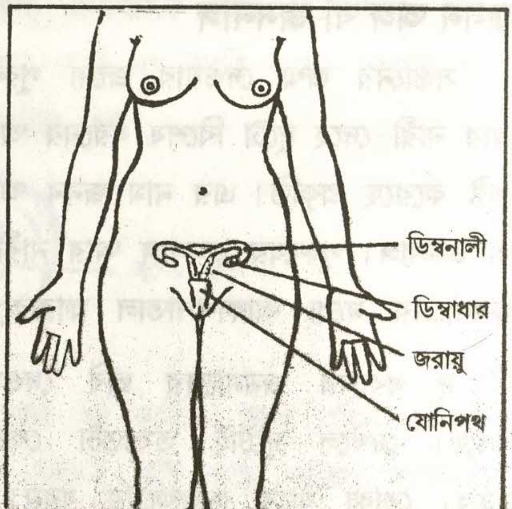
পুরুষের জননাঙ্গ

পুরুষের শুক্রে বা বীর্যে থাকে শুক্রাণু। শুক্রাণু তৈরি হয় পুরুষের অণ্ডকোষ দুটিতে।



শুক্রবাহী নল দিয়ে ক্রমশই শুক্রাণু চলে আসে পুরুষের জননাঙ্গে।

নারীর জননাঙ্গ



ডিম্বনালী, ডিম্বাধার, জরায়ু আর যোনিপথ নিয়ে তৈরি নারীর জননাঙ্গ।

গর্ভধারণ বা গর্ভসঞ্চার

পুরুষ আর নারীর দেহমিলনকে বলে সহবাস। সহবাসের সময় পুরুষের শুক্রপাত বা বীর্যপাত হয় নারীর যোনিপথে। বীর্যে থাকা জীবন্ত শুক্রাণু নারীর ডিম্বাণুকে উর্বর করে। তারপর ডিম্বনালী থেকে বেরিয়ে জরায়ুতে আসে। জরায়ুর ঝিল্লিতে আশ্রয় নেয়। এখানে ভ্রূণ হয়। তারপর ভ্রূণ থেকে আসে শিশু। একেই বলে নারীর গর্ভসঞ্চার হওয়া।



পুরুষের বীর্যে অনেক শুক্রাণু থাকে। নারীর বেলায় অন্যরকম। প্রতি মাসে একটা করে ডিম্বাণু তৈরি হয়। দুটি ঋতু বা সময়ের মাঝামাঝি সময়ে এটা হয়। মাত্র দুটো দিন এরা বেঁচে থাকে। সেই সময়ের মধ্যে পুরুষের শুক্রাণু পাওয়া চাই। তবেই গর্ভসঞ্চার হবে। নইলে ডিম্বাণু মরে যায়। যতদিন নারীর ঋতুমতী হওয়ার বয়স থাকে ততদিনই তার শরীরে ডিম্বাণু তৈরি হয়। আগে হয় না। পরেও হয় না।

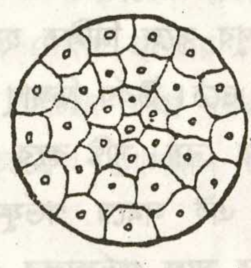
ঋতুচক্র



ঋতুচক্র কী—তা আমরা আগেই জেনেছি। এ হল নারীদের গর্ভধারণের একটা সুযোগ। প্রত্যেক মাসেই এই সুযোগ আসে। প্রকৃতিই এই বন্দোবস্ত করে দিয়েছে।

আমরা জানি—২৮ দিন নিয়ে এই ঋতুচক্র। এই ২৮ দিনে কখন কী হচ্ছে সেটা জানা থাকলে কখন গর্ভ হবে বা হবে না সেটা নিজেরাই বুঝতে পারি।

ঋতুচক্রের প্রথম ৪/৫ দিন



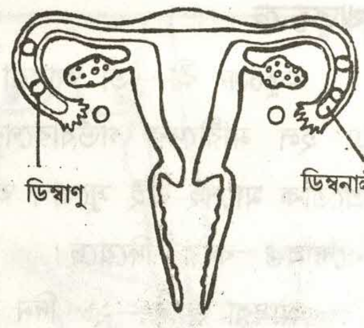
প্রতি মাসের একটা দিনে মাসিক শুরু হয়। তখন যোনিপথ দিয়ে রক্তস্রাব শুরু হয়। চলে চার পাঁচ দিন ধরে।

ঋতুচক্রের ৬ থেকে ১৩ দিন



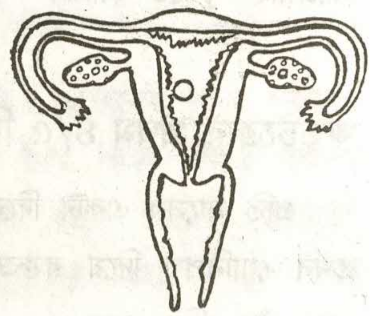
মাসিকের ৬ থেকে ১৩ দিন পর্যন্ত জরায়ুর ঝিল্লি আর রক্তনালী পূর্ণ হতে থাকে। মাসিকের ১২ দিনের মাথায় একটা ডিম্বনালী অন্য থলিগুলো থেকে বেশ বড় হয়ে ওঠে। ডিম্বাশয়ের উপরে ঠেলে বেরিয়ে আসে।

ঋতুচক্রের ১৪ দিন নাগাদ



মাসিকের ১৪ দিন নাগাদ ডিম্বাধারের ওপরে ওঠা ডিম্বথলিটা ফেটে যায়। ভেতরে থাকা ডিম্বাণুটা বেরিয়ে আসে। ডিম্বনালী ডিম্বাণুটাকে ভেতরে টেনে নেয়।

ঋতুচক্রের ১৫ থেকে ২৫ দিন



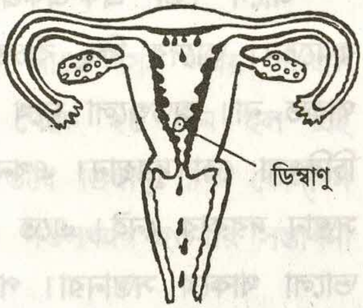
এই সময় জরায়ু গর্ভধারণের উপযোগী হয়ে ওঠে। সহবাসের ফলে পুরুষের শুক্রাণু নারীর ডিম্বাণুর সঙ্গে মিলিত হয়। ফলে ডিম্বাণু উর্বর হয়ে ওঠে। উর্বর ডিম্বাণু জরায়ুর ঝিল্লিতে এসে আশ্রয় নেয়। সৃষ্টি করে ভ্রূণ। ভ্রূণ থেকে সন্তান হয়। এই সময়ে গর্ভফুল তৈরি হয়। ভ্রূণের নাড়ির সঙ্গে গর্ভফুলের যোগ থাকে। এই নাড়ি দিয়েই মায়ের দেহ থেকে ভ্রূণে খাদ্যরস পৌঁছায়।



ঋতুচক্রের শেষ তিন দিন

ঋতুচক্রের ১৫ থেকে ২৬ দিনের মধ্যে ডিম্বাণু শুক্রাণুর সঙ্গে মিলিত না হতে পারলে ডিম্বাণু উর্বর হয় না। তখন ২৬-২৮ দিনের মধ্যে জরায়ুর ঝিল্লির স্তর ভাঙতে শুরু করে।

রক্তনালীগুলো ফেটে যায়। যোনিপথ দিয়ে ভাঙা ঝিল্লি আর রক্ত বেরিয়ে আসতে থাকে। একেই বলে রক্তস্রাব। প্রথম রক্তস্রাবই ঋতুচক্রের প্রথম দিন। গর্ভসঞ্চার হলে ঝিল্লি আর রক্তনালী জরায়ুতে থেকে যায়। সেজন্যে গর্ভবতী হলে নারীদের ঋতু বা মাসিক বন্ধ হয়ে যায়।



ঋতুচক্র—প্রকৃতির নিয়ম

প্রকৃতির নিয়মেই ঋতুচক্র হয়ে থাকে। ঋতুচক্র নারীর দেহের স্বাভাবিক ঘটনা। এটা কোন অসুখ বা রোগ নয়। অশুচি বা নোংরা হওয়ার বিষয় নয় মোটেই। বরং রক্তস্রাব হওয়ার সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা দরকার। রক্তস্রাব বেশি দিন ধরে হতে থাকলে কিংবা ঋতুচক্রের গোলমাল দেখা দিলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া দরকার।

পরিবার-কল্যাণ

'পরিবার' কথাটা আমরা জানি। বাবা মা আর তাদের সন্তানদের নিয়ে তৈরি হয় পরিবার। 'কল্যাণ' মানে মঙ্গল। 'পরিবার-কল্যাণ' মানে পরিবারের মঙ্গল। পরিবারে কখন সন্তান আসবে, কজন সন্তান আসবে, যাতে তারা সবল, সুস্থভাবে বেঁচে উঠতে পারে সেসব নিয়ে ভাবা এবং ভাবনা মতো কাজ করার নামই পরিবার-কল্যাণ।

আগে তো এক-একজন মা তেরো-চোদ্দটি করে ছেলেমেয়ে প্রসব করতেন। তাদের কিছু বাঁচত, কিছু বাঁচত না। মায়ের শরীরেও আর কিছু থাকত না। অতগুলো মুখে খাবার দিতে পরিবারেরও কষ্ট হত। লেখাপড়া চিকিৎসা তো দূরস্থান। এখন শিশুমৃত্যুর হার কমেছে। তাই মায়েদের বেশি সন্তান দরকার নেই। এতে বাবা, মার শরীর যেমন ভালো থাকবে তেমনি ভালো থাকবে সন্তানরা। পরিবারের মঙ্গলের জন্যেই গর্ভনিরোধক দরকার হয়। বাবা ও মা নিজেদের অবস্থা বুঝে ঠিক করেন কটি সন্তানের জন্ম দেবেন। এটা বাবা মায়ের অধিকার। ঘন ঘন সন্তান হলে মায়ের শরীরটা ভেঙে যায়। সন্তানদের ভালোমতো দেখভাল হয় না। এখন মায়ের বয়স ১৮ বছরের ওপর হলেই আইনমাফিক বিয়ে দেওয়া যায়। তবে নারীর বয়স ২০ হলে দেহটা সন্তান ধারণের উপযুক্ত হয়।



সময় সুযোগ মতো সন্তানের জন্ম দিতে হলে গর্ভনিরোধের উপায়গুলো কাজে লাগাতেই হবে।

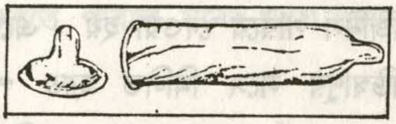
গর্ভনিরোধের নানান উপায়

গর্ভনিরোধের অনেক উপায় আছে। এখানে প্রচলিত ৬টি উপায়ের কথা বলা হল।

১। ছন্দ প্রণালী :

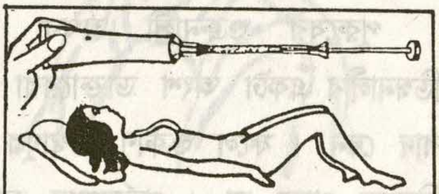
ডিম্বাশয় থেকে যে সময় ডিম্বাণুটি বেরিয়ে আসে সেই সময় সহবাস থেকে বিরত থাকতে হয় । ঋতুচক্রের ১৫ থেকে ২৫ দিন হল এই সময় । এতে খরচ নেই, উপায়টাও সহজ । তবে ডিম্বাণু ঠিক কোন্‌দিন বের হবে সেটা ঠিকভাবে বলা মুশকিল । এতে গর্ভসঞ্চার হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

২। ডিম্বাণুকে উর্বর হতে না দেওয়া ঃ


কন্ডোম

ডিম্বাণুকে উর্বর হওয়ার হাত থেকে রুখতে পারলে গর্ভনিরোধ হতে পারে । এর জন্য পুরুষ একটা রবারের আবরণী বা কণ্ডোম ব্যবহার করতে পারেন । নারী রবারের কঠিন পর্দা বা দেচ প্রেসারি ব্যবহার করতে পারেন। উপায়টা মোটামুটি নিরাপদ । দুটি প্রসবকালের মধ্যে উপযুক্ত বিরতি দেওয়ার জন্যে এই উপায়টা খুবই কাজের। তবে উপায়টা একটু খরচসাপেক্ষ ।

৩। শুক্রাণুকে মেরে ফেলা :


জেলি বা বড়ি

সহবাসের সময় নারীর যোনিপথে একরকমের জেলি বা বড়ি কিংবা ফেনা ব্যবহার করে শুক্রাণুকে মেরে ফেলা যায়। এই উপায়টা খরচসাপেক্ষ। সবসময় নিরাপদ নয়।